

Ayudando a los Bebés a Dormir Seguros y Prevenir el SUIDS

¿Por qué nos preocupa que los bebés duerman en forma segura?

Cada año, mueren bebés repentina e inesperadamente. Estas muertes, conocidas como Muerte Súbita Infantil Inexplicable (SUID), están relacionadas a los peligros de cómo y dónde duermen los bebés.

¿Cómo puedo crear un ambiente seguro para dormir para mi bebé?

Siguiendo estos simples pasos, puede disminuir el riesgo de SUID para su bebé. Primero, recuerde el **ABC** de dormir seguro para bebés - Solo Sobre la Espalda en una Cuna

SOLO:

- Ponga a los bebés a dormir en la misma habitación con usted pero no en la misma cama - nunca lo deje dormir en un sofá, silla, con usted o con alguien más
- Mantenga los objetos blandos, mantas, juguetes, peluches, almohadas, protector alrededor de la cuna, ropa de cama suelta, etc. fuera del área de dormir
- Evite usar productos dentro de la cuna como cuñas y posicionadores para dormir, incluso si éstos afirman que reducen el riesgo de SIDS/SUID



Sobre la **ESPALDA:**

- Siempre coloque a los bebés a dormir sobre sus espaldas (boca arriba) en su propia cuna.

En una **CUNA:**

- Use una superficie de dormir firme cuya seguridad está aprobada como una cuna, moisés, o cuna portátil - no use un asiento de automóvil, porta-bebé, mecedor, etc.

¿Cuáles son algunas recomendaciones útiles?

- Ofrecer a los bebés un chupete limpio y seco para la siesta y la noche - asegúrese que el chupete no está amarrado a una cuerda
- No permita que el bebé se caliente demasiado - mantenga la habitación a una temperatura cómoda para un adulto
- No fume o permita que fumen cerca del bebé

Para obtener información adicional: www.cdc.gov/sids



Síguenos en
Facebook



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Protecting You and Your Environment